

Crème de pois-lardons

15 repas complets

enrichi en gelée royale - acérola et guarana - protéines 100 % végétales

Utile pour perdre du poids seulement dans le cadre d'un régime à teneur réduite en énergie

Energy Diet® Crème de Pois-Lardons

Substitut de repas pour régime amaigrissant. Energy Diet®, la solution quotidienne simple, rapide et efficace pour retrouver forme, santé, dynamisme et minceur.

Mode d'emploi :

Pour un repas complet, mélanger 30 grammes (1 dosette rase) d'Energy Diet® dans 225 ml de lait partiellement écrémé (2 %). Le lait peut être chaud ou froid mais jamais bouillant. Pour obtenir une boisson encore plus onctueuse, secouer le mélange dans un récipient fermé (shaker). Bien refermer après usage et conserver dans un endroit frais et sec.

Recommandations :

Pour contrôler votre poids, remplacer 1 à 2 repas par jour par un savoureux repas Energy Diet®. Dans tous les cas, la consommation de ce produit doit se faire avec une alimentation variée et équilibrée. Il est recommandé de boire au moins 1,5 L d'eau par jour. Ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans, aux femmes enceintes ou qui allaitent. Pour votre santé, il est important d'avoir un mode de vie sain. Agiter avant la première utilisation.

Ingrédients :

Protéines de soja, petits pois, pommes de terre, huile de soja, maltodextrine, arôme artificiel, protéines de pois, oignons, citrate tripotassique, sel, carbonate de magnésium, phosphate tricalcique, substance aromatisante, inuline de chicorée, acérola *Malpighia Glabra L.* (149 mg/100 g), épinards, guarana *Paullinia Cupana* (93 mg/100 g), ail, sulfate de fer, gelée royale (31 mg/100 g), gluconate de manganèse, citrate de zinc, sulfate de cuivre, préparation enzymatique, iodure de potassium, sélénite de sodium, vitamines: E, C, niacine, A, acide pantothénique (B5), D3, B6, thiamine (B1), riboflavine (B2), acide folique (B9), biotine.

La teneur nutritive d'une portion d'Energy Diet® a été établie compte tenu du lait partiellement écrémé (2%) ajouté selon le mode d'emploi.

Peas-bacon cream soup

15 complete meals

enriched with royal jelly - acerola and guarana - proteins 100 % plant

Useful in weight reduction only as part of an energy-reduced diet

Energy Diet® PEAS-BACON Cream soup

Meal replacement for weight loss diet. Energy Diet®, a quick, simple and effective daily solution to help you feel fit, healthy, dynamic and slim again.

Directions for use :

For a complete meal, mix about 30 grams (1 level measure) of Energy Diet® in 225 ml of partly skimmed milk (2 %). Use cold or warm, but never boiling milk. To obtain a more creamy drink, shake the mixture in a closed recipient (shaker). Close after use and keep in a dry and fresh place.

Recommendations :

For weight control, replace 1 to 2 meals per day by an Energy Diet® meal. This product must be consumed as part of a varied and balanced diet. It is recommended that you drink at least 1.5 L water per day. Not suitable for children under the age of 3 years, or pregnant and nursing mothers. For your health, it is important to have a healthy lifestyle. Shake well before the first use.

Ingredients :

Soya proteins, peas, potatoes, soya oil, maltodextrin, artificial flavour, pea proteins, onions, tri-potassium citrate, salt, magnesium carbonate, tricalcium phosphate, flavour, chicory inulin, acerola *Malpighia Glabra L.* (149 mg/100 g), spinach, guarana *Paullinia Cupana* (93 mg/100 g), garlic, ferrous sulphate, royal jelly (31 mg/100 g), manganese gluconate, zinc citrate, copper sulphate, enzymatic preparation, potassium iodide, sodium selenite, vitamins: E, C, niacin, A, pantothenic acid (B5), D3, B6, thiamin (B1), riboflavin (B2), folacin (B9), biotin.

The nutrient content of one Energy Diet® portion has been determined taking into consideration partly skimmed milk (2%) that will be added according to the directions for use.

Crème de Pois-Lardons Peas-bacon cream soup		pour 100g de poudre for 100g of powder		par portion préparée /per prepared portion	% AET* / TEI
Valeur énergétique Energy Value	kJ Cal	1577 377		962 230	
Protéines / Proteins	g	39,08		19,37	34
Glucides / Carbohydrates	g	31,42		20,29	35
Lipides / Fat	g	9,34		7,37	29
- dont acide linoléique - including linoleic acid	g	3,91		1,28	5
- dont acide linolénique - including linolenic acid	g	0,36		0,13	0,50
- dont acides gras saturés - including saturated fatty acids	g	1,51		3,19	12
Vitamines / VITAMINS		Pour/for 100 g	% AQR**/RDV		% AQR**/RDV
A	ER	758,06	76	355,67	36
D3	µg	4,94	99	3,98	79
E	mg	12,13	121	3,64	36
C	mg	64,50	107	19,80	33
Thiamine (B1) / Thiamin (B1)	mg	0,84	65	0,34	26
Riboflavine (B2) / Riboflavin (B2)	mg	0,35	22	0,54	33
Niacine / Niacin	EN	17,39	76	6,98	30
Acide d-pantothénique (B5) / Pantothenic acid (B5)	mg	4,24	61	2,10	30
B6	mg	1,37	76	0,50	28
Acide folique (B9) / Folacin (B9)	µg	202,81	92	72,09	33
B12	µg	0,00	0	1,06	53
Biotine / Biotin	mg	0,085	282	0,025	84
Minéraux / Minerals		Pour/for 100 g	% AQR**/RDV		% AQR**/RDV
Sodium / Sodium	mg	1546,34	/	558,40	/
Potassium / Potassium	mg	909,35	/	621,56	/
Phosphore / Phosphorus	mg	478,91	44	361,92	33
Magnésium / Magnesium	mg	262,48	105	103,49	41
Fer / Iron	mg	15,00	107	4,57	33
Zinc / Zinc	mg	7,29	81	3,18	35
Cuivre / Copper	mg	1,79	89	0,56	28
Manganèse / Manganese	mg	3,35	167	1,01	51
Iode / Iodine	mg	0,138	86	0,041	26
Sélénium / Selenium	mg	0,047	95	0,020	40
Calcium / Calcium	mg	402,09	37	392,88	36

**Apport Energétique Total / Total Energy Intake*
***Apport Quotidien Recommandé / Recommended Daily Value*

Allergènes : Ce produit contient du soja.
Fabriqué dans un atelier utilisant : blé, avoine, œuf, lait, soja et céleri.
Allergens : This product contains soya.
Manufactured in a facility using : wheat, oat, egg, milk, soya and celery.



Exemple de menu de 7 jours incluant 2 substituts de repas Energy Diet® par jour pour un total d'environ 1200 Cal / jour :
Seven-day menu model included 2 Energy Diet® meals per day that makes about 1200 Cal / day :

	Jour 1 / day 1	Jour 2 / day 2	Jour 3 / day 3	Jour 4 / day 4	Jour 5 / day 5	Jour 6 / day 6	Jour 7 / day 7
Déjeuner Breakfast	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal
Collation matin Snack AM	1 orange 1 orange	3 abricots 3 apricots	1 pamplemousse 1 grapefruit	1 pomme 1 apple	2 prunes 2 plums	1 tasse de framboises 1 cup of raspberries	3 tranches d'ananas 3 pineapple slices
Dîner Lunch	150 g d'escalope de poulet, 1/2 tasse de haricots verts, 1/2 tasse de boulgour, 3/4 tasse de yogurt. 150 g of chicken breast, 1/2 cup of green beans, 1/2 cup of bulgur, 3/4 cup of yogurt.	125 g de boeuf maigre, 1 tasse de chou rouge, 50 g de fromage allégé en MG, 2 tranches de pain. 125 g of low-fat beef, 1 cup of red cabbage, 50 g reduced-fat cheese, 2 slices of bread.	125 ml de jus de tomate, 200 g de crevettes, 1 tasse de poireau, 1 tasse de riz brun, 3/4 tasse de yogurt. 125 g of tomato juice, 200 g of shrimps, 1 cup of leek, 1 cup of brown rice, 3/4 cup of yogurt.	200 g d'escalope de dinde, 1 tasse de carottes, 1 tasse de pâtes, 3/4 tasse de yogurt. 200 g of turkey breast, 1 cup of carrots, 1 cup of pasta, 3/4 cup of yogurt.	150 g de saumon, 1 tasse d'épinard, 1/2 tasse de riz brun, 3/4 tasse de yogurt. 150 g of salmon, 1 cup of spinach, 1/2 cup of brown rice, 3/4 cup of yogurt.	2 œufs, 1 tasse de courgettes, 2 tranches de pain 50 g de fromage allégé en MG. 2 eggs, 1 cup of zucchini, 2 slices of bread, 50 g of reduced-fat cheese.	125 g de thon grillé, 1 tasse de brocolis, 1 tasse de quinoa, 3/4 tasse de yogurt. 125 g of grilled tuna, 1 cup of broccoli, 1 cup of quinoa, 3/4 cup of yogurt.
Collation goûter Snack M	1 banane 1 banana	1 tasse de compote de pomme 1 cup of apple compote	1 poire 1 pear	1 pêche 1 peach	1 banane 1 banana	1 tasse de pruneaux 1 cup of prunes	1 tasse de raisins 1 cup of grapes
Souper Diner	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal